

RuthENZler Denzler

Karriere statt Burnout

Die Drei-Typen-Strategie der
Stressbewältigung für Führungskräfte

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Einleitung 7

Teil I

Kapitel 1	Basics zum Thema Stress im Arbeitsleben	11
1.1	Was stresst?	13
1.2	Was dient als Belohnung?	22
1.3	Wenn Stress- und Belohnungsfaktoren im Ungleichgewicht sind	35
Kapitel 2	Was können Sie gegen Stress tun? Modell: Spitzenführungskräfte	45
Kapitel 3	Typendreieck: Erkennen Sie Ihr persönliches Stress-Reaktions-Muster	73

Teil II

Kapitel 4	Ältere Arbeitnehmer: Wie verändern sich die Ressourcen im Laufe des Berufslebens? Sind ältere Arbeitnehmer stressanfälliger?	97
4.1	Definition «Ressource»	97
4.2	Zunehmende Ressourcen im Alter	101
4.3	Entwicklung spezifischer Leistungsfähigkeit im Alter	110

Kapitel 5 Die Ressourcen verlagern sich – die Leistung bleibt.	121
5.1 Bedeutung für die Karriereplanung	121
5.2 Bedeutung für den Arbeitgeber	123
 Teil III	
<hr/>	
Kapitel 6 Vorboten eines Burnouts: Wie können Sie die Symptome erkennen?	125
 Kapitel 7 Wie unterscheidet sich Burnout von Depression und anderen psychischen Erkrankungen?	133
 Kapitel 8 Was können Sie in der Burnoutphase tun? Der Weg zurück in den Alltag und wie man einen Rückfall vermeidet.	145
 Literatur	167
Die Autorin	175
Adressen und Links.	176